

Cinco Mitos Comunes Acercade

Usted
Puede
Vencer el
Cigarillo



Mito #1: *Fumar es sólo un mal hábito.*

La Realidad:

Según recomendaciones publicadas por el U.S. Public Health Service, *Treating Tobacco Use and Dependence*, la nicotina es una droga muy adictiva. Para algunas personas, puede ser tan adictiva como la heroína o la cocaína: de hábito pasa a adicción, de ahí a enfermedad y la muerte.

Mito #2: *Vencer el cigarillo es sólo cuestión de fuerza de voluntad.*

La Realidad:

Porque el fumar es una adicción, dejar de fumar puede ser muy difícil. Además de usar la fuerza de voluntad, existen varios tratamientos que lo pueden ayudar.

Mito #3: *Si usted no logra vencer el cigarillo la primera vez que lo intenta, nunca será capaz de dejarlo.*

La Realidad:

Vencer el cigarillo es difícil. Si no lo logra, el cigarillo lo vencerá a

usted. Por lo general, personas tienen que intentar de dejar el cigarillo 2 o 3 veces antes de tener éxito. Pero cada vez que lo intente, le será un poco más fácil hasta que lo logre.

Mito #4: *La única manera de dejar de fumar es de un sólo golpe.*

La Realidad:

La manera más efectiva de dejar de fumar es usando una combinación de consejería y terapia de reemplazar la nicotina (tal como el parche de nicotina, el inhalador, el chicle), o medicinas sin nicotina (tal como el “bupropion SR”). Su médico u otro profesional de salud o una clínica donde ayudan e instruyen a fumadores a como dejar el tabaco, le proporcionarán la mejor ayuda para dejar de fumar.

Mito #5 *Dejar de fumar es costoso.*

La Realidad:

El costo de tratamientos varía entre \$3 a \$10 por día. Una persona que fuma una cajetilla al día, se gasta casi \$1,000 al año. Averigüe con su seguro médico si cubre los medicamentos y/o la terapia para dejar de fumar.

Para Más Información

Para obtener una copia gratuita de otras publicaciones sobre o acerca del tabaco y la salud, llame a cualquiera de los siguientes números sin cargo: Agency for Healthcare Research and Quality, 800-358-9295; Centers for Disease Control and Prevention, 800-CDC-1311; National Cancer Institute, 800-4-CANCER; o visite al portal del Cirujano General de los Estados Unidos al www.surgeongeneral.gov/tobacco.

